

Várices

Las **várices** son venas hinchadas, protuberantes, retorcidas que son visibles justo debajo de la superficie de la piel. Pueden provocar dolor e hinchazón de piernas y pueden ser desde el punto de vista cosmético poco atractivas. El número de *JAMA* del 26 de diciembre de 2012 incluye un artículo acerca de las várices.

CAUSAS

Las várices se producen cuando las venas de las piernas no funcionan de manera correcta. Las venas sanas llevan la sangre desde las piernas hacia el corazón y utilizan las válvulas pequeñas dentro de ellas para ayudar a mover la sangre en la dirección correcta, de regreso al corazón. Las várices aparecen cuando estas válvulas se dañan o cuando las paredes venosas se debilitan, lo que provoca que la sangre se acumule en las piernas. Esto puede suceder por varios motivos:

- Las várices pueden observarse con frecuencia en una familia.
- Pertener al sexo femenino, haber tenido múltiples embarazos, ser alto, tener sobrepeso.
- Los coágulos sanguíneos previos o el daño traumático de las válvulas pueden debilitar su capacidad de mover la sangre de regreso al corazón.
- Permanecer sentado o parado por tiempo prolongado.

SÍNTOMAS

- Piernas hinchadas, pesadas, cansadas y doloridas.
- Piel seca y picazón en la piel; cambios en el color de piel.
- Piernas y tobillos hinchados, en ocasiones con llagas abiertas denominadas **úlceras varicosas**.

TRATAMIENTO Y ATENCIÓN

Para reducir la hinchazón y la molestia:

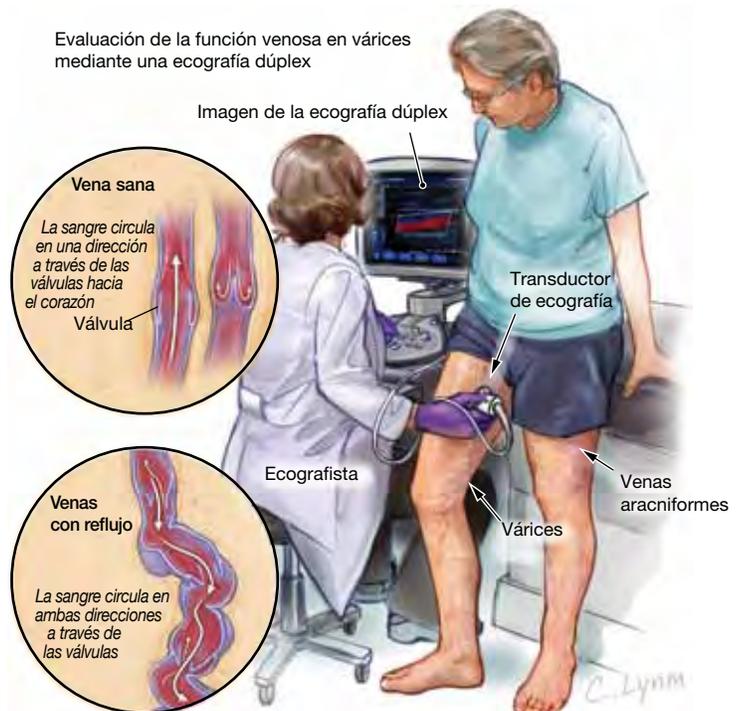
- Camine y trate de no estar sentado o parado en un lugar por un período prolongado.
- Levante y descanse las piernas 3 o 4 veces al día durante 30 minutos.
- Extienda y flexione los pies de 10 a 15 veces.

Para tratar la piel seca y la picazón en la piel, aplique una crema humectante sin perfume. Pregúntele a su médico acerca de qué crema o ungüento son adecuados para aplicarse, a fin de evitar una erupción o irritación. Es posible que su médico le recomiende tratamiento especializado como **medias de compresión**: medias especiales que quedan ajustadas a las piernas y al tobillo, y están disponibles como producto de venta libre y con receta.

POR DÓNDE COMENZAR

Si usted tiene problemas en las venas, comience por concertar una cita para visitar a su médico de atención primaria. Este puede realizar una evaluación que podría incluir una ecografía. Es posible que su médico le derive a un cirujano vascular, un dermatólogo o un radiólogo.

Evaluación de la función venosa en várices mediante una ecografía dúplex



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/vv/
- American Venous Forum (Foro Estadounidense de Enfermedades Venosas) www.veinforum.org

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Mayo Clinic; National Heart, Lung, and Blood Institute

Jill M. Merrigan, BA, Redactora

Allen Hamdan, MD, Redactor

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Edward H. Livingston, MD, Editor

Divulgación relacionada con los de conflictos de intereses: Todos los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto. La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

